

Οι τροφές που πρέπει να τρώμε μετά τα 40

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μετά την ηλικία των 40 ετών αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης διαφόρων προβλημάτων υγείας, όπως η καρδιοπάθεια, ο καρκίνος, ο διαβήτης και το εγκεφαλικό.

Επίσης, οι γυναίκες μέσης ηλικίας έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια αυτοάνοση ασθένεια, όπως ρευματοειδή αρθρίτιδα, λύκο ή πολλαπλή

σκλήρυνση.

Σε μεγάλο βαθμό, οι κίνδυνοι αυτοί προκύπτουν από τη σταδιακή επιβράδυνση του μεταβολισμού και τις ορμόνες.

1. Σμέουρα

Η κακή υγεία του εντέρου και οι διαταραχές της πέψης στη μέση ηλικία οφείλονται εν μέρει στη χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών. Τα ζουμερά μούρα είναι εξαιρετικά πλούσια σε φυτικές ίνες, με ένα φλιτζάνι να παρέχει 8 γραμμάρια του συστατικού.

2. Καρότα

Τα καροτενοειδή είναι αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στο καρότο και στην κολοκύθα και δρουν προστατευτικά ενάντια σε πολλές μορφές καρκίνου, ιδίως του καρκίνου του μαστού, σύμφωνα με το Αμερικανικό Ίδρυμα για τον Καρκίνο.

3. Ντομάτες

Ένα άλλο αντιοξειδωτικό, το λυκοπένιο, το οποίο το βρίσκουμε κυρίως στην ντομάτα, έχει επίσης αξιόλογη αντικαρκινική δράση, σύμφωνα με μελέτη στο περιοδικό Journal of Cancer Research and Treatment. Μάλιστα, όταν η ντομάτα μαγειρεύεται ο οργανισμός την απορροφά πιο εύκολα.

4. Προϊόντα ολικής άλεσης

Το μαύρο ψωμί και τα ζυμαρικά ολικής παρέχουν τοκοτριενόλες, έναν τύπο βιταμίνης E που προστατεύει τον εγκέφαλο από το Αλτσχάιμερ και άλλες συναφείς παθήσεις.

5. Καρύδια

Τα ωφέλιμα πολυακόρεστα λιπαρά που βρίσκονται στα καρύδια μειώνουν τον κίνδυνο διαβήτη, σύμφωνα με έρευνα από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ.

6. Σολομός

Το λιπαρό ψάρι είναι ευεργετικό για την καρδιά χάρη στα Ω3 λιπαρά που παρέχει.

7. Κέιλ

Το λαχανικό είναι πλούσιο σε μια αντιοξειδωτική ουσία που ονομάζεται άλφα

λιποϊκό οξύ, το οποίο βοηθά τον οργανισμό να μετατρέπει τη γλυκόζη σε ενέργεια κι έτσι συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το λιποϊκό οξύ συνδέεται με μικρότερο κίνδυνο για διαβήτη, εγκεφαλικό, γλαύκωμα και άλλες ασθένειες.

ΠΗΓΗ: onmed.gr